



YOGUR DESLACTOSADO CON SEMILLAS DE CHÍA Y MANZANA

Puedes agregar otras frutas al yogur, como fresas, arándanos o frambuesas, etc.

1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad comercial de yogur, desnatado, natural sin lactosa [125 g]
- 1 cucharada de chía [7 g]
- 1 unidad mediana de manzana, con piel, cruda [180 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un bol, mezclar el yogur con las semillas de chía.
- 2º Cortar la manzana: Lavar y cortar la manzana en rodajas finas.
- 3º Servir: Disponer las rodajas de manzana sobre el yogur con semillas de chía.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [265 g]	% DDR
ENERGÍA	50 kcal	132 kcal	7 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	1 mg	0 %
SODIO	38 mg	99 mg	4 %
H. CARBONO	8 g	22 g	7 %
AZÚCARES	8 g	22 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	2 g	6 g	—